



Valpreventie!

Wat kunnen we zelf doen?



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND

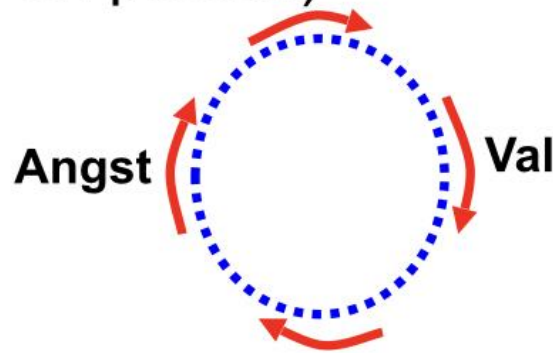
De cijfers!

1. Iedere 5 minuten belandt er een 65+ op de SEH.
2. Dagelijks overlijden 16 mensen aan een val.
3. 55% wordt behandeld voor een fractuur.

Vallen heeft een enorme impact.

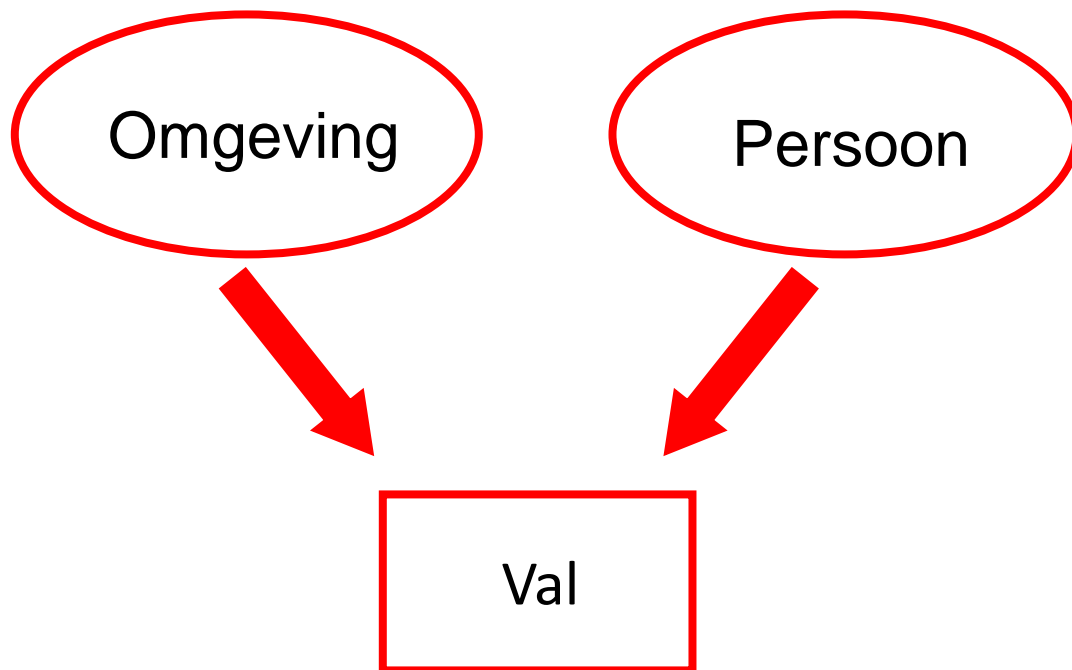
Soorten letsels

- Van klein letsel tot blijvende invaliditeit
- Botbreuk (heupen en polsen)
- Angst voor vallen
- Eenzaamheid



veiligheid  nl

Waardoor ontstaan valongevallen?



Omgevingsgebonden risicofactoren

- Inrichting van de woning
- Straat en openbare gebouwen

Binnenshuis

- Drempels
- Verlichting
- Inrichting woning
 - 1. Hoeveelheid meubels
 - 2. Toilet (hoogte en ruimte)
 - 3. Badkamer
 - 4. Slaapkamer (hoogte bed)



Straat en openbare bebouwen.



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND

Persoonsgebonden factoren.

Gebruik van medicijnen



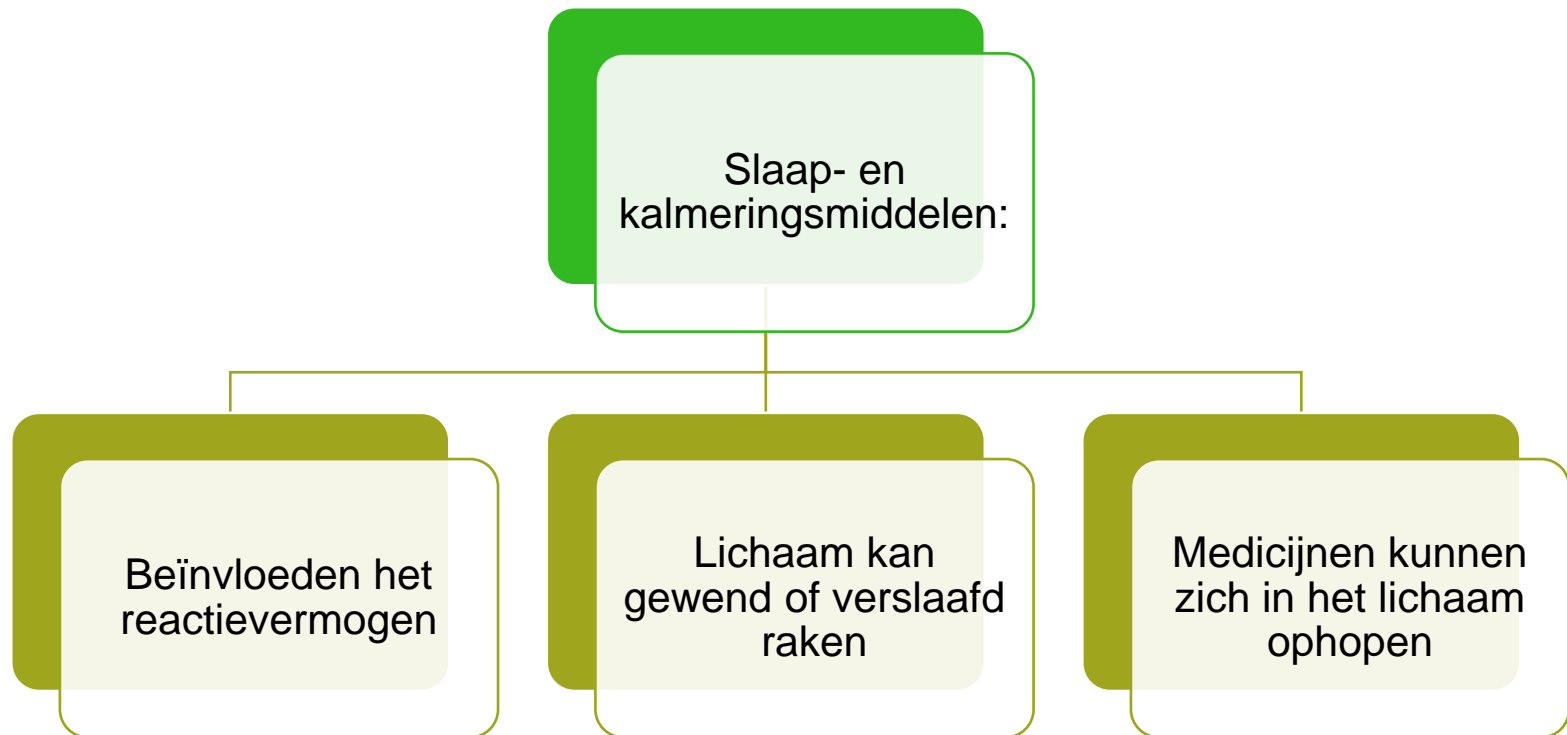
Slecht zicht

Verminderde conditie

Onveilig gedrag



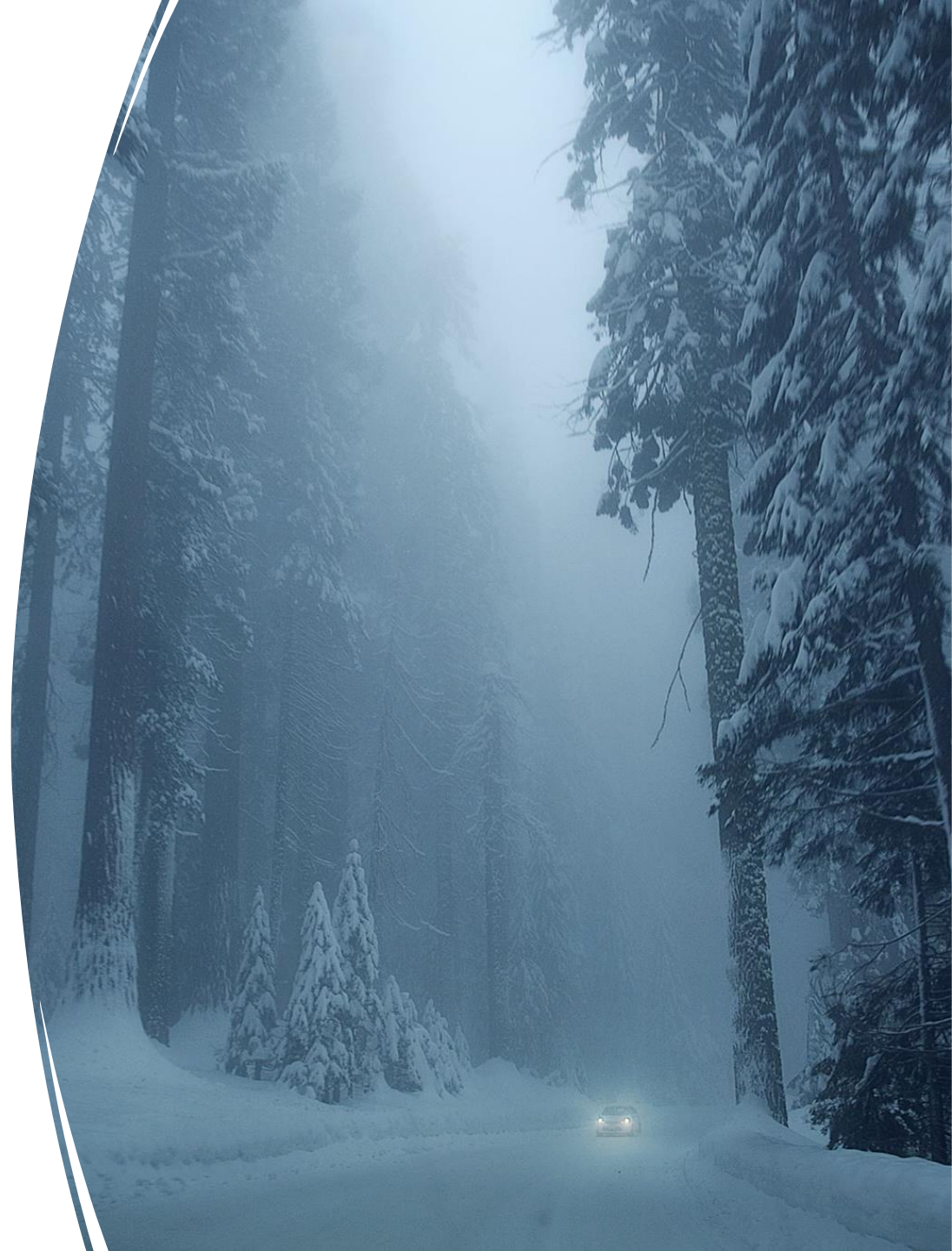
Medicijngebruik.



Slecht zicht

- Gezichtscherpte neemt na 50 af.

Gemiddeld wordt er te lang gewacht met een bril.



Tekenen van slecht zien

- Niet met elk oog afzonderlijk precies zien
- Boek lezen met gesterkte armen
- Schrijven met de neus er bovenop
- Snel moe bij lezen of TV kijken
- Overgevoelig voor licht
- Druk op de ogen of branderig gevoel
- Tranende ogen



Minder bewegen

- Verlies van conditie, kracht en balans
- Meer kans op hart- en vaatziektes, diabetes en botontkalking



Onveilig gedrag



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND



Goed Nieuws!

U kunt zelf veel doen om
het valrisico te
verkleinen!



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND



Valrisicotest

Doe de valrisicotest!

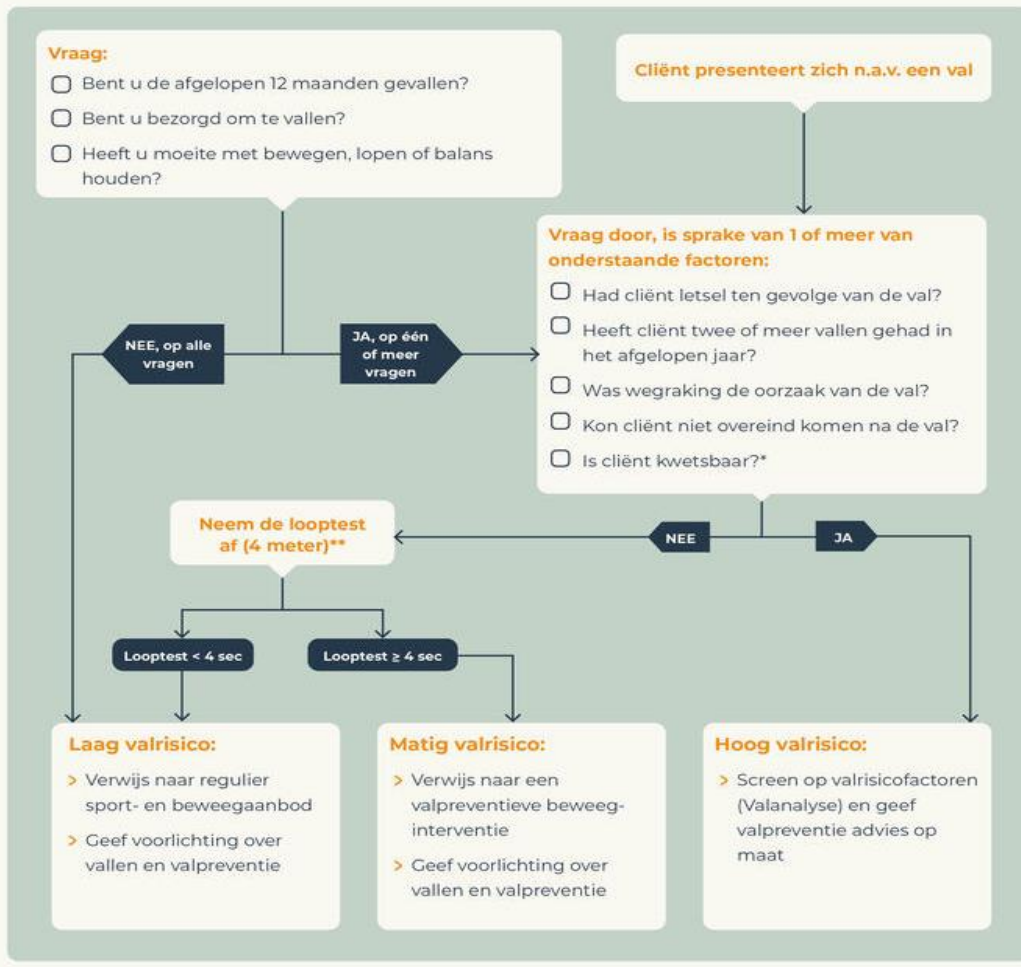
Weet je of je een verhoogd risico hebt om te vallen?



Blijf dan vooral actief en oefen balans en spierkracht oefeningen. Zie ommezijde voor tips en informatie

Laat dan een analyse doen door uw huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut om te bepalen wat nodig is om de kans op een val te verkleinen

Valrisico? Doe de test.





De Uitslag en nu verder?

Laag
valrisico

- In gemeentelijk domein:
- Voorlichting vallen en valpreventie
- Regulier sport- en beweegaanbod

Matig
valrisico

- In gemeentelijk domein:
- Voorlichting vallen en valpreventie
- Valpreventieve beweeginterventie

Hoog
valrisico

- In zorgdomein:
- Screenen op valrisicofactoren
- Interventies en advies op maat
- In gemeentelijk of zorgdomein:
- Valpreventieve beweeginterventie

Parkinson(isme) en vallen

Oorzaken:

- Bewegeproblemen
- Angst
- Medicijnen
- Cognitieve stoornissen



Beweegproblemen

- Freezing
- Loopstoornissen
- Bradykinesie
- Gestoorde houdingsreflexen



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND

Angst

- Door problemen met opstaan , draaien of starten
- Door eerdere val onzeker
- Minder vertrouwen in eigen kunnen en balans



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND



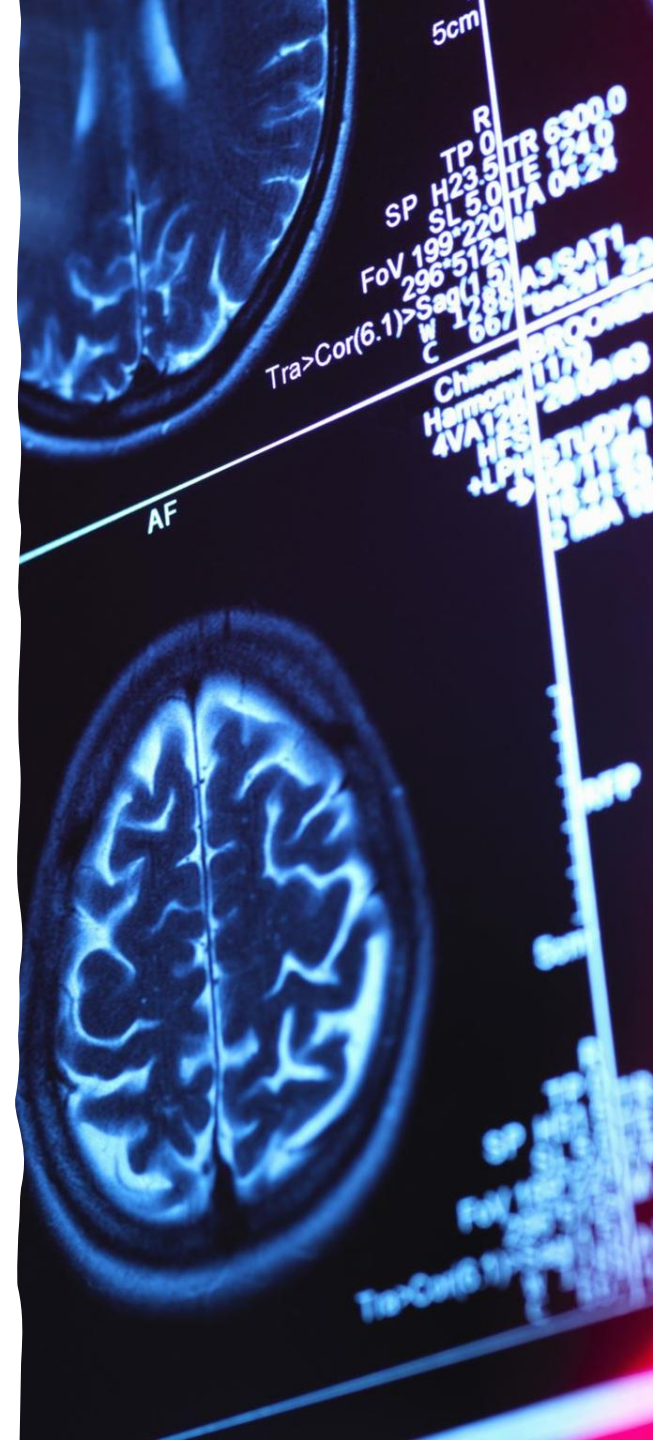
Medicijnen

- Levodopa
in hoge dosering soms
als bijwerking verhoogd
valrisico.
- Slaapmedicatie



Andere factoren

- Dubbeltaken
- Cognitieve stoornissen
- Zicht- en oogproblemen
- Slaapstoornissen
- Orthostatische hypotensie



Zelf aan de slag

- Bewegen
- Kracht
- Balans
- Conditie



Er zijn legio mogelijkheden

- In Balans
- Vallen verleden tijd
- Otago

Dit zijn onderzochte en bewezen effectieve methodes om het valrisico te verkleinen.

Profiel 1
kwetsbaar
en gemotiveerd



'Ik ben bang om te vallen. Ik wil wel aan valpreventie doen, maar ik weet niet hoe.'

Profiel 2
sceptisch
en passief



'Ik bepaal zelf wat ik doe. Vallen hoort bij ouder worden, daar kan ik toch niks tegen doen.'

Profiel 3
zelfstandig
en actief



'Valpreventie lijkt me goed, maar ik ben nog heel vitaal, het is niet relevant voor mij.'



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND

Vragen?



PARKINSON CAFÉ
BERKELLAND